

## PROBLEMLOGG

Vilket är problemet? Beskriv vem som är inblandad, var hände det och vad det var som hände.

---



---



---



---

Sätt kryss för varje steg du följde i problemlösningskedjan.

Stopp och tänk ↓ Problemidentifiering ↓ Perspektiv ↓ Alternativ ↓ Utvärdering	<input type="checkbox"/> Tänk och känn	<input type="checkbox"/> Dämpare	
	<input type="checkbox"/> Vilket är mitt problem?	<input type="checkbox"/> Mål, hinder, förändring	
	<input type="checkbox"/> Fakta eller åsikt	<input type="checkbox"/> Andras uppfattning	
	<input type="checkbox"/> Vilka alternativ har jag?	<input type="checkbox"/> Vad kan jag göra/säga?	
	<input type="checkbox"/> Värdera och välj	<input type="checkbox"/> Agera	<input type="checkbox"/> Bedöm resultat <input type="checkbox"/> Självutvärdering

Bedöm själv hur bra du använde kedjan (ringa in ett alternativ)

Dåligt                                      Godkänt                                      Bra                                      Utmärkt  
 1-----10

Vad gjorde eller sade du för att lösa problemet? Beskriv tankar, eventuella tankefallor och känslor.

---



---



---



---

Valde du en lösning som undanröjde problemet?

---



---

Detta bör jag förbättra:

---



---



---